



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Trabajo Interior

Usando Sueños e Imaginación Activa
para Crecimiento Personal
Clase 3 – Arquetipos

Basada en el libro de Robert A. Johnson
Impartida por

Elena Parsons, B.S.
Psicoterapeuta, Consultora en Medicina, Terapias
Alternativas y Sanación de Energía



Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Mi nombre es Elena Parsons, soy graduada en Psicología y estoy certificada en varias técnicas de sanación emocional y “Psicología de la Energía”, Nutrición, utilizo estas técnicas de respiración y otros ejercicios útiles para desarrollar un sano amor propio y conciencia, apoyando la evolución personal resolviendo dolores y traumas emocionales y físicos.

En mi camino de aprendizaje encontré increíbles maestros, entre otros, fui estudiante directa de Carlos Castaneda. Con él encontré magnificas técnicas de recuperación de la energía, de soltar el pasado y de reconectar con mi ser.





Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Hola, mi nombre es Pilar Soro vivo en España y soy instructora de Being Energy®

Durante años fui maestra de primaria. Y soy la fundadora de PasesEnergéticos.com.

Todos los días puedes practicar conmigo online con mis clases y cursos en vídeo.

Te ayudo a sostener tu práctica diaria para que alcances un estado físico y anímico óptimos





Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

PROGRAMA

- Las 12 clases del taller, intención, e inspiración.
- Meditación, práctica de silencio con posición física para la redistribución y fluidez de tu energía.
- Presentación de la clase e información para tu desarrollo intelectual.
- Ejercicios y prácticas para establecer el nuevo conocimiento.



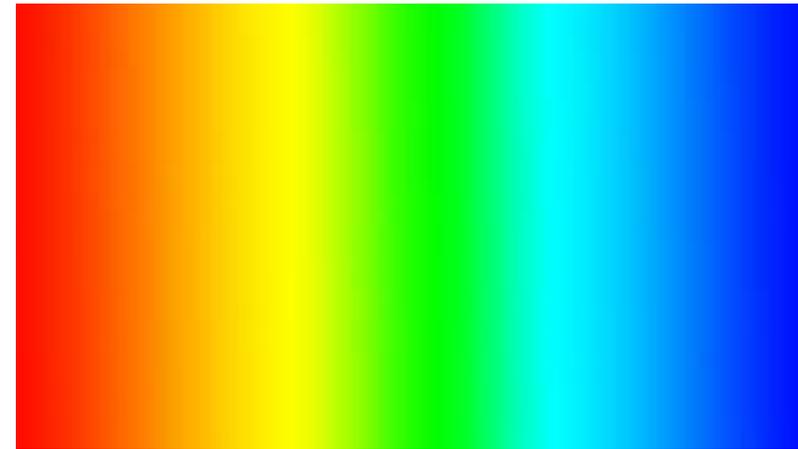


Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Las Clases

1. Introducción: Despertando el Inconsciente
2. Realidades alternativas: El mundo del ensueño y el mundo de la imaginación
3. **Arquetipos**
4. Trabajo con los sueños, 4 pasos; a) Asociaciones
5. b) Dinámicas
6. c) Interpretaciones
7. d) Rituales
8. Imaginación Activa; Definición
9. Imaginación Activa como viaje mítico
10. La invitación
11. El dialogo
12. Los valores y rituales





Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos



El propósito de este taller es proporcionar un enfoque práctico, paso a paso, para hacer tu propio trabajo interior. Aquí encontrarás un método de cuatro pasos tanto para el trabajo con los sueños como para la Imaginación Activa. Como parte de nuestra exploración, también tocaremos los usos de la ceremonia y la fantasía como vías hacia el inconsciente. Nos referimos a estas técnicas como “trabajo interior” porque son directas y poderosas formas de acercarse al mundo del inconsciente. El trabajo interior es el esfuerzo por el cual tomamos conciencia de las capas más profundas de conciencia dentro de nosotros y así, avanzamos hacia la integración del yo total.



Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

inspiración

“Mídete por tus mejores momentos, no por los peores. Somos demasiado propensos a juzgarnos por nuestros momentos de abatimiento y depresión.”

Robert A. Johnson





Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Meditación Activa

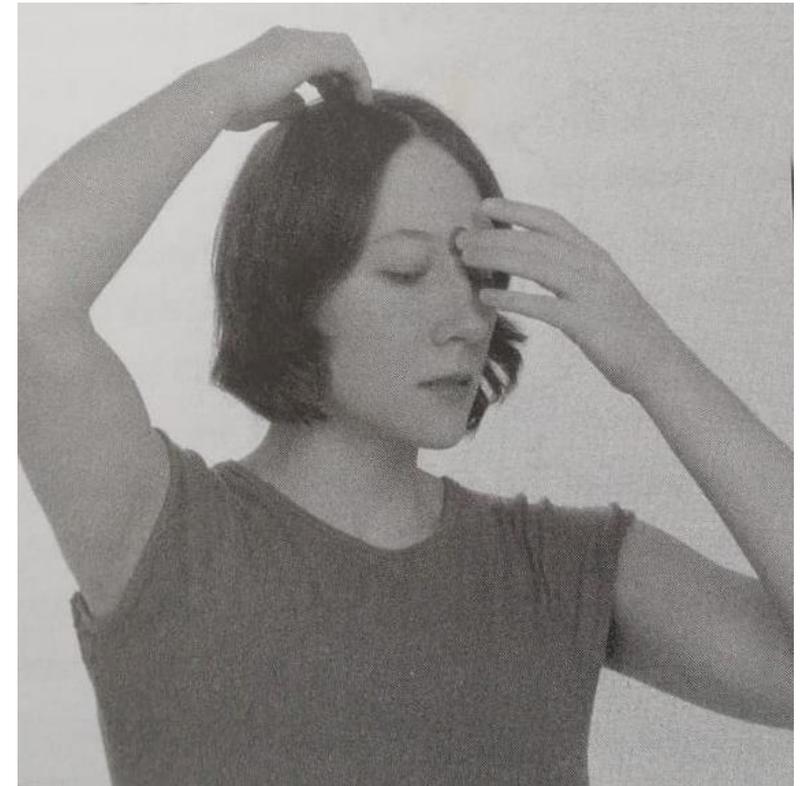
Ojos cerrados, sentados relajadamente pero cuerpo erguido.

Respiración profunda 3 veces

Sentir cuerpo, soltar tensiones.

Utilizando presión leve en estos dos puntos, practicamos respiración calmante 2 a 3 minutos

.





Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Clase 3

“LOS ARQUETIPOS Y EL INCONSCIENTE”

Trabajo Interior

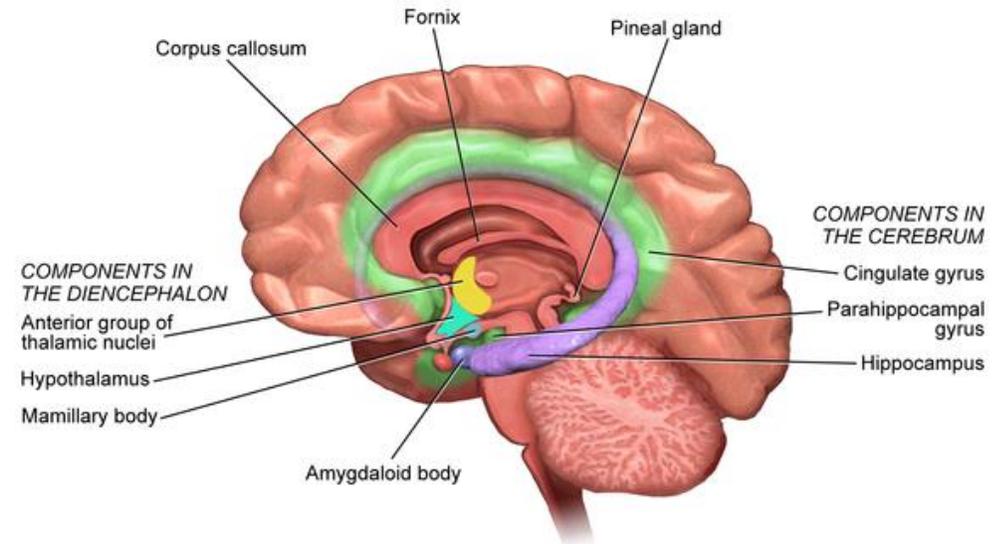
Clase 3 – Arquetipos

Definiciones

Definición del inconsciente: un almacén de nuestro pasado ancestral y de recuerdos reprimidos específicos del individuo.

Donde se localiza el Inconsciente: En las partes del cerebro llamados 1. Sistema límbico, y 2. Ganglios basales y 3. El cerebelo

The Limbic System

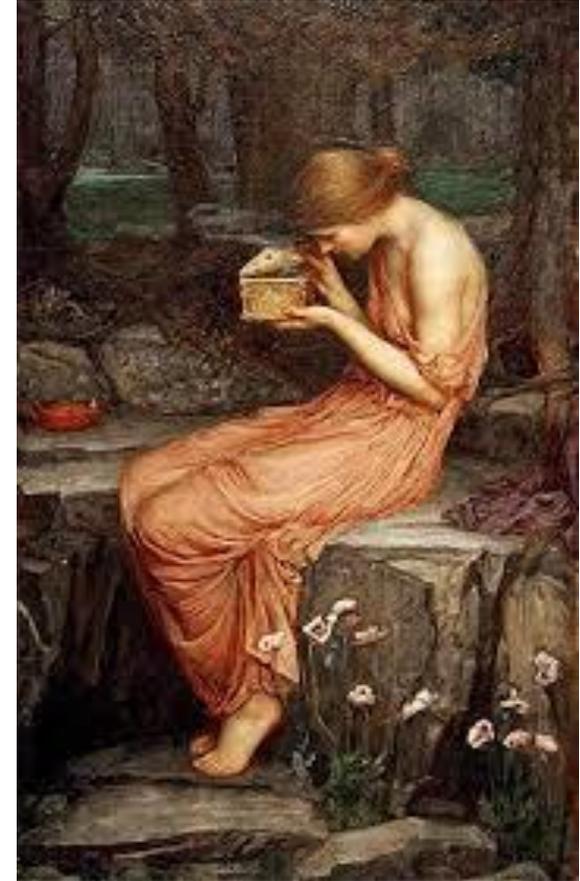


Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Definiciones

Definición de Psique: Conjunto de procesos conscientes e inconscientes de la mente humana que se compone de el ego, el inconsciente personal y el inconsciente colectivo



Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Los Arquetipos y el Inconsciente

El concepto de arquetipos surge en el trabajo con los sueños o Imaginación Activa; puede ser útil entender este concepto ahora, al principio de nuestro material. Entonces, a medida que aparezcan ejemplos de imágenes arquetípicas en nuestras clases, será más fácil comprender su significado. Veremos ahora las ideas básicas contenidas en el concepto de los arquetipos; más tarde, a medida que avancemos a través de ejemplos de sueños específicos y pasos prácticos, tendremos la oportunidad de profundizar un poco más nuestra comprensión del tema. La idea de los arquetipos psicológicos es una de las contribuciones más útiles y provocativas de Jung al pensamiento moderno.

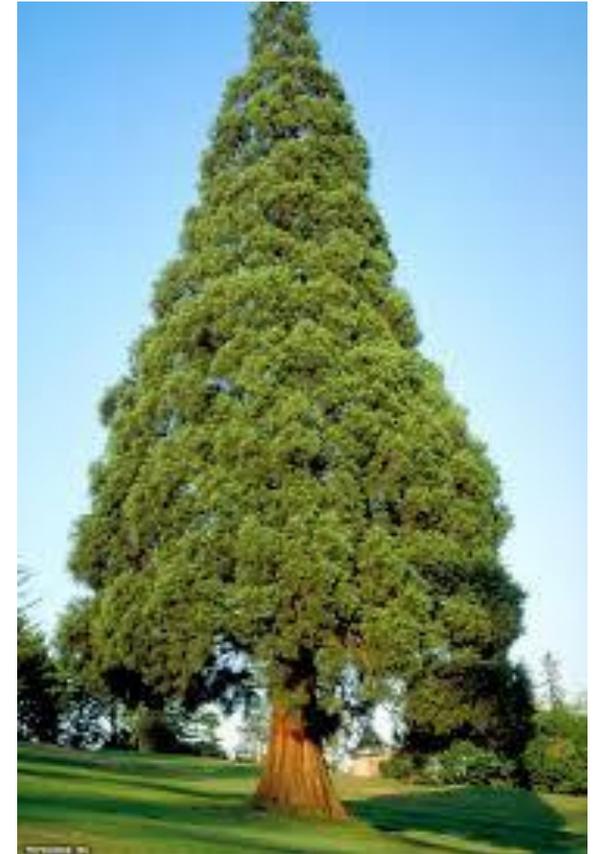




Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Esta idea ha tenido una amplia aplicación fuera del psicología y ha influido en muchas profesiones como la antropología, la historia cultural, la mitología, la teología, la religión, la interpretación literaria, etc. Esto se debe a que los arquetipos aparecen no solo en los sueños de personas individuales, sino también en la mitología, patrones culturales, símbolos religiosos, ritos y en las facultades del ser humano como imaginación, literatura y arte. También está relacionado con el concepto de las formas ideales de Platón : patrones que existen en la mente divina y que determinan en qué forma llegará a existir el mundo material.

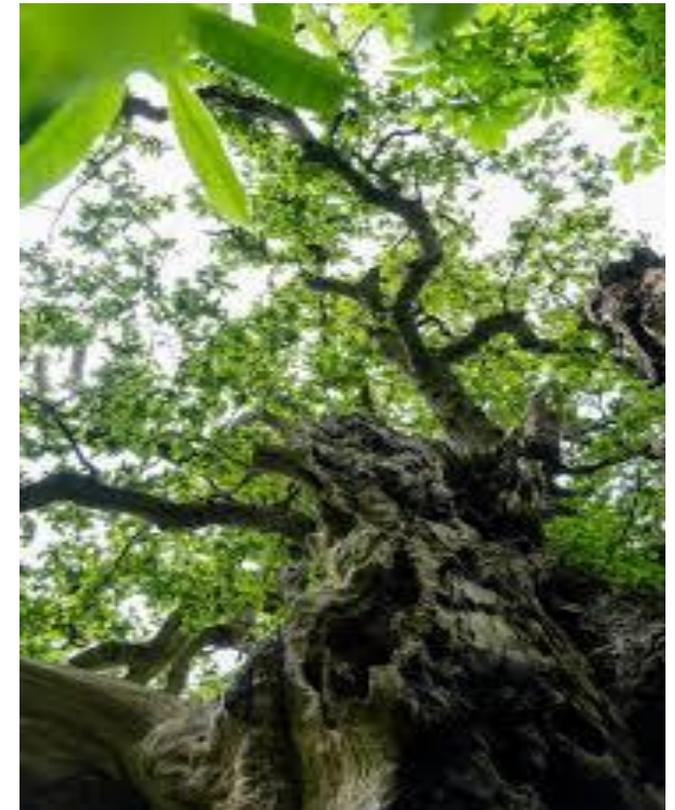




Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Pero le debemos a Jung el concepto de los arquetipos psicológicos, los patrones característicos que preexisten en la psique colectiva de la raza humana, que se repiten en individuos y determinan como percibimos y funcionamos como seres psicológicos. La existencia de los arquetipos se observa en los símbolos que surgen en los sueños de individuos y que a menudo corresponden exactamente a imágenes que han aparecido en los mitos, el arte y religiones de tiempos y lugares de los cuales el soñador no podría haber conocido. Hay ciertos símbolos primordiales y ciertos significados universales que brotan espontáneamente del inconsciente en cualquier tiempo o lugar sin necesidad de transmisión cultural.





Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Al mismo tiempo, estas “imágenes primordiales”, no necesitan ser transmitidos por la cultura, la literatura, el arte o por migración. Son los anteproyectos naturales que dictan la forma de nuestras estructuras mentales internas, o los moldes básicos que determinan nuestros roles instintivos, comportamiento, valores, capacidades creativas y modos de percibir, sentir y razonar, son patrones de pensamiento y comportamiento únicos del individuo y surgen espontáneamente para aparecer en sueños, visiones o imaginación de cualquiera de nosotros evocando sentimientos similares, plantea problemas similares y constela comportamientos similares dondequiera que surjan y entren en la vida de un individuo o de una cultura.



Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Del inconsciente emanan los arquetipos y cada individuo los experimenta y percibe de forma similar. Su universalidad se puede ver en las imágenes mitológicas, en historias, cuentos, sueños, etc. Como la palabra lo implica, los arquetipos están relacionados con los rasgos característicos y conjuntos de cualidades que aparecen en patrones reconocibles y espontáneos. La “doncella virtuosa”, la "reina sabia y gentil", el "guerrero valiente", el "puritano" etc. Casi ningún ser humano real se ajusta exactamente a un tipo específico, ya que los tipos son, modelos idealizados, los seres humanos reales somos combinaciones de muchos tipos.



Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Ejercicio:

- Esta semana, en tu vida diaria, en películas, series, libros, en tu hogar o trabajo, observa patrones de conducta que puedas identificar como arquetipos.





Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

La raíz ARQUE en griego significaba “el primero”, y tipo significaba “imprimir”, “imprimir”, o “patrón”. Los arquetipos psicológicos, entonces, son los "primeros patrones" que forman el modelo básico para los componentes dinámicos de la personalidad humana, estos son lo que nos identifica como humanos. Son nuestra herencia como miembros de la raza humana. Y aclarando, no todas las imágenes que aparecen en los sueños son arquetipos. El inconsciente se compone de energía que se forma a sí misma en lo que podríamos llamar "formas de energía". Estas formas de energía pueden ser sentimientos, actitudes, sistemas de valores o personalidades enteras que viven dentro de nosotros. Todos nosotros tenemos muchas personalidades coexistiendo dentro de nosotros en el nivel inconsciente. Estas son las que se nos aparecen en sueños como “personas”.





Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Entre estas formas de energía que se presentan como imágenes en nuestros sueños, hay arquetipos. Pero la mayor parte no son arquetipos, no corresponden a patrones universales; son meramente sistemas de energía personal del soñador. Las personas a menudo se confunden cuando oyen hablar por primera vez de los arquetipos y pueden pensar que cada imagen que aparece en un sueño representa un arquetipo. Pero aunque hay listas de arquetipos, es imposible tener una completa, hay un número infinito de arquetipos, ya que hay innumerables rasgos y patrones de carácter que existen universalmente entre los humanos.



ARQUETIPOS



El niño, la víctima, la prostituta y el saboteador están profundamente involucrados en tus desafíos más apremiantes relacionados con la supervivencia. Cada uno representa diferentes problemas, miedos y vulnerabilidades que necesitas enfrentar y superar como parte de tu vida.

Al hacerlo, llegas a ver estos cuatro arquetipos como tus aliados más confiables, que pueden representar fuerzas tanto espirituales como materiales. Pueden convertirse en tus guardianes y preservarán tu integridad, negándose a permitirte negociar en nombre de la supervivencia.

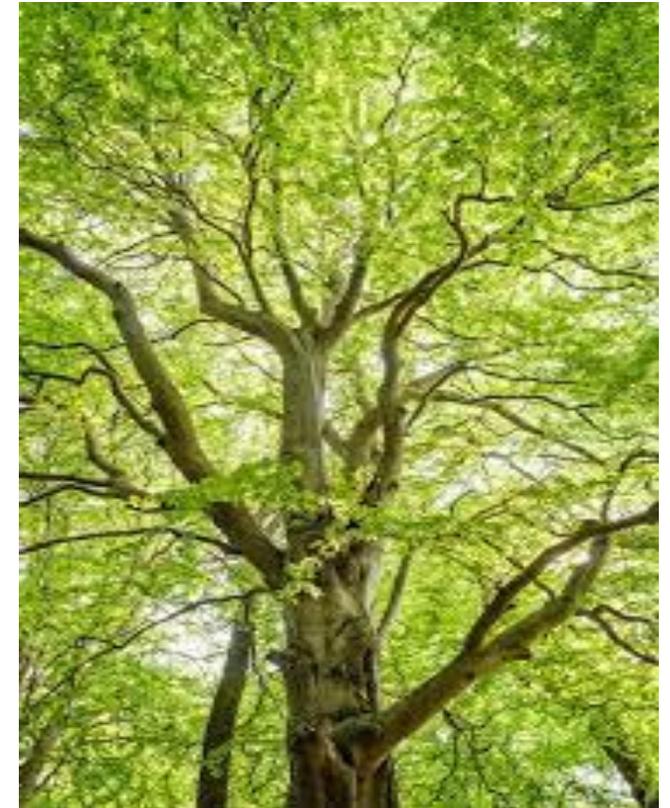
Ten en cuenta que, como todos los arquetipos, sus energías son esencialmente neutrales, a pesar de las connotaciones negativas de sus nombres. (Aunque el Niño en sí mismo suena positivo, las variantes como el Niño Herido, Necesitado o Huérfano tienen una tonalidad negativa similar).



Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Identificar un arquetipo es una cuestión de sentir que uno está conectado a un sistema de energía humano universal, un símbolo poderoso que brota de lo más profundo somos libres de llamar a los arquetipos por nombres que tengan significado para nosotros como individuos, mas adelante hablaremos más sobre esto. Algunos ejemplos, en todas las culturas y religiones desde el comienzo de la historia la idea del alma ha surgido espontáneamente. La humanidad siempre ha intuido o postulado la existencia de una entidad interna, invisible pero activa. Los hombres a menudo se referían a sus almas como una presencia femenina en la poesía y la alegoría religiosa. La imaginaban como una musa femenina que los inspiraba a la poesía, la literatura, el arte o la sensibilidad refinada.



Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Las mujeres, a menudo imaginaban el alma como presencia masculina que aporta sabiduría y fuerza. En los hombres el alma aparece en los sueños como una presencia femenina. En las mujeres, como una figura masculina. Para distinguir esta entidad de la noción religiosa, Jung llamó ánima a la figura femenina y animus a la figura masculina en los sueños de las mujeres. Estas dos palabras significan “alma” y “espíritu”, respectivamente, en latín. Mas adelante veremos algunos ejemplos de la aparición de ánima y animus en los sueños y la imaginación. El punto aquí es que la principal característica de un arquetipo es su universalidad, que produce una estructura o una forma de energía que parece existir en las estructuras psicológicas de todos los hombres y mujeres, en todas partes.





Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

El alma no sólo existe entre todas las personas como una realidad interna, sino que genera un conjunto universal de símbolos, las diversas imágenes de anima y animus por las que se representa a sí misma. Entonces podemos encontrar un conjunto similar de imágenes en los sueños de la mayoría de los hombres por el ánima, así como en el mito, los cuentos populares, la religión, el arte y la literatura. Y lo mismo ocurre con el simbolismo universal del ánimus para las mujeres. Así como un arquetipo puede identificarse más fácilmente como una estructura interna, como en el caso de anima y animus, también puede ser una cualidad universal que todas las personas reconocen o una forma universal de sentir y comportarse.



Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Por ejemplo, una mujer puede soñar que se encuentra en presencia del dios o diosa del amor. El amor es un arquetipo: Amar es una tendencia preformada en los humanos, parte del modelo primordial de nuestra forma humana de sentir, relacionarse y actuar hacia los demás. Encuentra su camino en cada persona y cada cultura. Es tan universal que decirlo parece innecesario. La mujer que sueña con este arquetipo no solo tiene el impulso de amar sino también tiene la capacidad para el odio o el rencor, - como todos los tenemos-, escondidos en algún lugar de su personalidad total. Pero en su sueño ella está en presencia de una imagen que representa el arquetipo del amor, el amor como universal, superpersonal fuerza que surge de algún lugar profundo en la psique de nuestra especie.



Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Ante esa imagen, si puede ver que es la energía universal del amor la que la interpela y la afecta, podrá comprender mejor sus sentimientos, emociones y comportamientos. Hay innumerables arquetipos en el inconsciente humano, y detectarlos en el sueño es detectar cuándo algún instinto o patrón humano universal está detrás de la imagen o es reconocer un símbolo que habla de las cualidades humanas eternas y ubicuas. Por ejemplo, el arquetipo del viaje heroico en el que uno es puesto a prueba por el destino a menudo se llama una "odisea" porque su imagen más grande es el viaje de Odiseo, y todos esos nombres son hasta cierto punto arbitrarios. Otros ejemplos: Sabio, Inocente, Explorador, Artista, Héroe, Rebelde, Amante, Cómico y el Huérfano.



Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Aun con listas, todos somos libres de usar nuestro propio juicio, sentimientos e imaginación y libres de usar los nombres que sean más significativos para nosotros. Como ejemplo, a un joven estudiante, una figura masculina comenzó a aparecer en sus sueños. El estudiante inventó espontáneamente su propio nombre para este simpático compañero masculino que mostraba un carácter universal. Lo llamó “el hermano tribal”. El soñador y su hermano tribal vivían entre una tribu de vikingos en una época antigua en Europa. En algunos sueños, él y su compañero eran guerreros y iban juntos a la batalla. En otro, curanderos. En uno descubrieron a una mujer radiante y mágica con una túnica blanca que se convirtió en la consorte del soñador.





Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Este ejemplo es para enfatizar que tienes el derecho de hacer tus propios juicios y elegir tus propios nombres. Nadie encontrará “hermano tribal” escrito en alguna lista estándar de arquetipos o en un diccionario de símbolos. Sin embargo, este joven soñador reconoció este como una imagen universal en la vida humana y le encontró un nombre. A veces es más fácil ver cómo las personalidades que aparecen en nuestros sueños corresponden a grandes fuerzas en la naturaleza humana como los dioses de los antiguos griegos que tal como los concebían ellos, eran fuerzas que interactuaban con individuos. Estas fuerzas estaban presentes en cada vida, pero eran universales, atemporales y vivían fuera de los límites de un determinada vida o tiempo.





Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

“Los dioses” bien podrían haber sido descritos como “campos de energía” actuando sobre la raza humana. Pero estrictamente hablando, los arquetipos no son fuerzas, *sino los patrones preexistentes que dan forma típica a las fuerzas en nosotros*. Debido a que los sistemas de energía formados por los arquetipos son transpersonales, universales, correspondientes a realidades atemporales y primordiales, en realidad podríamos experimentar los arquetipos en sueños como si fueran divinidades o dioses, como grandes potencias. A veces nos ayudan, a veces nos amenazan, alternativamente nos fortalecen o nos abruma, nos liberan o nos poseen, según la evolución que estemos atravesando y las cuestiones involucradas.





Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Por ejemplo, si conocemos a una mujer que ha luchado contra obstáculos abrumadores y ha demostrado un coraje sobrehumano, diremos: “Ella es una heroína. Ella se ha desempeñado heroicamente a través de todo esto”. Sin pensarlo, reconocemos que el arquetipo de la heroína vive en ella, forma parte de su carácter, y que ella se ha comportado de acuerdo con ese tipo universal que instintivamente conocemos. En otro caso podemos decir que un hombre que conocemos “actúa como un Avaro”. Queremos decir que el arquetipo del avaro cínico otro tipo o patrón de personalidad que todos reconocemos se manifiesta en las actitudes y el comportamiento de ese hombre. El arquetipo del héroe o la heroína vive en cada uno de nosotros. También el arquetipo del avaro. Es por eso que los reconocemos instantáneamente en los demás.





Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Si el arquetipo de la heroína universal aparece en tu sueño, puede adoptar el rostro de una figura legendaria como Juana de Arco. Puede tener una armadura brillante o llevar una espada mágica. En otros, los arquetipos son potencialidades que quedan en el inconsciente. El arquetipo heroico, por ejemplo, puede emerger en una persona en particular sólo cuando una crisis lo exige, o el amor o la lealtad lo inspiran. Ninguno de nosotros es solo una cosa, somos ricas combinaciones de arquetipos infinitamente variados. Cada uno de nosotros es en parte heroína o héroe y en parte cobarde, en parte padre y en parte hijo, en parte santa y en parte ladrón. Es aprendiendo a identificar estos grandes motivos arquetípicos dentro de nosotros mismos, que hace del trabajo interior una gran odisea del espíritu.





Trabajo Interior

Clase 3 – Arquetipos

Bibliografía

- “Trabajo Interior; Usando Sueños e Imaginación Activa para Crecimiento Personal”
Robert A. Johnson
- “La Gran Madre” *Erich Neumann*
- “Antigua y Moderna Interpretación de los Sueños” *Carl Jung*
- “Imaginación Activa, Encuentros con el Alma” *Barbara Hannah*
- “Símbolos Oníricos del Proceso de Individuación” *Carl Jung*
- “El Mandala del Ser: Descubriendo el Poder de la Conciencia” *Richard Moss*